

ПРАКТИКА ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОГО ПЕРЕХОДА - ОСОЗНАННОГО УМИРАНИЯ

Моя природа такова, что я старею. Нет способа избежать старения.

Моя природа такова, что здоровье не совершенно. Нет способа избежать болезней.

Моя природа такова, что я умру. Нет способа избежать смерти.

Природа всего, что мне дорого и природа всех, кого я люблю такова, что они подвержены изменениям. Нет способа избежать расставания с ними.

Мои действия - это единственное, что мне принадлежит. Я не смогу избежать последствий моих поступков. Мои поступки и есть основа, на которой я стою.

Будда Шакьямуни (Buddha Shakyamuni)

Как только мы осознаем, что жизнь и смерть взаимосвязаны как связаны засыпание и пробуждение, мы преодолеем большую часть нашего страха смерти. И хотя смерть приносит нам новый опыт, этот опыт порождается нашим сознанием, этот опыт не приходит из внешних источников. Если мы будем тренироваться и подружиться с нашим сознанием в этой жизни, у нас появится шанс осознать, что происходит во время смерти. Такое осознание может привести к просветлению.

Далай Лама

15 ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПРАКТИКЕ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОГО ПЕРЕХОДА

1. Первый шаг заключается в осознании того, какой огромный потенциал для процесса саморазвития дает рождение в человеческом теле.
2. Осознать, что сознание продолжает существовать после того, как мы покидаем физический мир.
3. Осознать, что существует трансцендентальное сознание более высокого уровня чем эго, с которым мы контактируем во время сна и в момент умирания.
4. Выработать ясное намерение заниматься практиками, которые позволят нам направлять сознание во время промежуточных состояний во время сна или процессе умирания.
5. Расчистить физические, эмоциональные, ментальные, культурные и религиозные препятствия которые ограничивают непосредственное проживание нашего изначального состояния.
6. Научиться засыпать каждый день в состоянии сильного сознания - с высоким уровнем жизненных сил и в хорошем настроении.

7. Сделать Высшее Астральное измерение пунктом назначения, в который мы направляем свое сознание каждый день во время сна.
8. Научиться излучать намерение из центрального канала.
9. Развить ясность сознания в состоянии сна.
10. Развить способность видеть то, что стоит за внешними проявлениями и способность распознавать единство в многообразии.
11. Развить способность отпускать все, не оставляя эмоциональной привязанности, сопротивления или раскаяния.
12. Открыть для себя сияющий источник очищения и благосостояния.
13. Раскрыть для себя центральную мантру.
14. В течение жизни ознакомиться со стадиями смерти и состояниями сознания, которые проявляются во время смерти.
15. Регулярно создавать альтруистические намерения и производить альтруистические действия во благо других созданий на Земле, которые также как и мы стремятся к счастью и благосостоянию.

ПРИЗНАКИ ПРИБЛИЖЕНИЯ СМЕРТИ

Данные знаки могут проявиться за месяцы или недели до самой смерти:

- Изменение продолжительности выдоха, который становится гораздо длиннее, чем вдох
- Сны о смерти или длительном путешествии / убийстве кого-нибудь / о том, чтобы быть бесполезным / оставлять дела незавершенными
- Частые мысли или разговоры о смерти
- Отторжение от привычной среды и желание быть в другом месте
- Желание делать вещи, которые не делались раньше
- Неожиданное изменение личности от грубости до желания помочь
- Уменьшение сияния кожи
- Интенсивное желание наладить контакт с теми, с кем имеются незавершенные дела, чтобы расчистить их.

ПРИЗНАКИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ СТАДИИ ПРИБЛИЖЕНИЯ СМЕРТИ:

- Больше пребывание в состоянии сна, чем бодрствования
- Так как ритм дыхания сбивается, сознание становится менее стабильным, учащаются переходы их сознательного состояния в бессознательное

- Человеку сложно понимать, спит он или бодрствует
- Путается прошлое и настоящее
- Самоидентификация распадается
- На последней стадии болезни внезапное улучшение и ощущение аппетита
- Учащенное дыхание и икота

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ДНЕЙ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СМЕРТИ

1. Помните, что умирание – это самое уязвимое состояние в жизни человека.
2. Человек теряет весь свой мир: свой дом, свою работу, свои отношения и свое физическое тело. Все потери с которыми мы могли бы столкнуться в жизни наваливаются разом с сокрушительным напором, так как же иногда умирающему человеку не подвергнуться печали, испугу или злости?
3. Будьте предельно честны, открыты и естественны с умирающим человеком. Скажите правду, что человек умирает. Иногда человек инстинктивно знает, что умирает, но ожидает от других - своего доктора или любимых людей – подтверждения этому.
Если не говорить умирающим правду – то как они смогут подготовиться к смерти? Как они смогут подготовиться к тому, чтобы завершить цикл жизни которая сейчас заканчивается? Как они смогут подготовиться к тому, чтобы направить свое сознание через промежуточное состояние?
Смерть – это возможность принять всю нашу жизнь и иногда она вызывает такие глубокие позитивные изменения, которые позволяют нам приблизиться к нашей сокровенной природе – к тому, что мы существа с безграничными возможностями.
4. Позвольте умирающему говорить, не прерывайте его.
5. Общаясь с умирающим человеком, дарите ему неразделенное непрерывное внимание.
6. Важнее определить в чем именно нуждается человек, чем пытаться переложить на него нашу точку зрения или эмоции.
7. Общение с умирающим должно быть спокойным, без ожиданий, без расстройства если общение не приносит эффекта.
8. Для установления хорошей коммуникации необходимо приложить усилия для того, чтобы воспринимать человека с учетом его или ее

- собственной жизни, характера, происхождения и истории и открыто принимать человека именно таким, какой он есть.
9. Больше всего умирающему требуется, чтобы мы проявляли как можно более безграничную любовь без каких либо ожиданий.
 10. Избегайте эгоистичного или негативного общения, пытайтесь отпустить что-либо прежде, чем человек умрет.
 11. Сохраняйте чувство юмора и легкость характера при общении с умирающим.
 12. Не воспринимайте ничего лично, если умирающий проявит негативные эмоции. У умирающего человека возможно сильное проявление многих подавленных эмоций, таких как печаль, страх, гнев, вина или даже зависть к тому, что другие люди остаются жить. Очень важно помочь человеку не подавлять такие эмоции, если они появятся. Любые эмоции которые проявляются, не важно насколько они могут быть ужасны, фокусируются на божественной частичке - Внутреннем Гиде, который находится в центре груди у всех существ.
 13. Будьте с человеком, когда приходят волны боли и сожаления, проявите принятие, уделите время, понимание и терпение и, самое важное, отпускайте любые эмоции, которые проявятся.
 14. Оставайтесь сфокусированными на том, что человек достиг или сделал хорошо. Помогите умирающему почувствовать, что его жизнь была как можно более полезной. Одна из самых ценных вещей, которую мы можем сделать для умирающего – это напомнить ему о добродетельных мыслях.
Сконцентрируйтесь на добродетелях человека, а не на его проступках. Умирающие люди зачастую склонны испытывать чувство вины, угрызения совести или депрессию. Позвольте умирающему свободно выразить его самые глубокие чувства, максимально открыто выслушивая то, что он говорит.
 15. Поощряйте умирающего соединиться с теми духовными практиками, которые он развивал в течении жизни. Так как к моменту приближения конца сознание может быть дезориентированным или блуждающим, человек нуждается в напоминании о его духовных практиках, какими бы они не были.
 16. Не принуждайте умирающего, его родственников и друзей принять вашу точку зрения или делать практики более продвинутого уровня, по сравнению с теми с которыми они знакомы.

17. Произносите мантры про себя или очень тихо. Люди практикующие мантры и прошедшие через опыт процесса умирания сообщают, что мантры продолжают даже тогда, когда умирающий уже не может говорить. Практика мантры обладает потенциалом продолжаться с необычайной ясностью, так как процесс умирания освобождает сознание от всех лишних мыслей и усиливает ясность ума.
18. Когда это уместно, напоминайте человеку, что в центре его груди находится божественное семя совершенства и что его истинная природа не меняется под воздействием мыслей или чувств, какими бы они не были.
19. Постарайтесь не быть чрезмерными всезнайками; не старайтесь постоянно говорить что-то мудрое. Иногда молчание, в котором мы позволяем событиям происходить без привязанности к ним, и есть наилучшее общение.
20. Избегайте попыток убедить умирающего человека сделать что-либо против его/ее воли.
21. Избегайте соблазна читать проповеди умирающему или отчитываться о нашей собственной духовной формуле. Избегайте таких соблазнов особенно если есть подозрение, что человек этого не хочет. Никому не охота быть «спасенным» посредством верований других людей.
22. Не ожидайте многого от того, что вы делаете или того, что та помощь которую вы оказываете, принесет чудесные результаты в процессе умирания или «спасет» умирающего. Человек будет умирать именно так, как он жил.
23. Если вы не знаете что делать, открыто сообщите об этом умирающему и попросите его/ее помощи. Честность поможет умирающему стать ближе к нам и сделает общение более свободным. Иногда умирающий знает больше нас о том, как и чем мы можем ему помочь. Иногда, в контексте процесса умирания, помогающий получает больше опыта от умирающего, чем отдает ему. Помните, что помогающий человек не единственный, кто делится чем то в данной ситуации. В случаях когда умирающий – великий йогин или мудрый человек, проживший добродетельную жизнь, зачастую именно они дают нам больше, а мы обогащаемся через прикосновение к их жизненной мудрости.
24. В случаях, когда вы не знаете что делать, обращайтесь за духовной помощью ко Внутреннему Гиду. Помните, что вы не сможете вдохновить или придать силы другому человеку, если вы сначала не сделаете того-

же для себя. Таким образом, когда вы не знаете что делать, когда вы чувствуете себя бессильными – просите помощи у Внутреннего Гида, молитесь, медитируйте, просите помощи у богов или других объектов, в чью силу вы верите.

25. Процесс умирания другого человека – это возможность напрямую соприкоснуться с нашими собственными страхами смерти. Нахождение рядом со смертью похоже на просмотр нашей собственной реальности в ярком зеркале. Мы видим в ней грубое лицо нашего собственного панического страха боли и страданий. Если мы не сможем посмотреть в глаза собственному страху и принять его, то как же мы сможем взаимодействовать со страхом человека умирающего у нас на глазах? Открытое знакомство с нашими собственными страхами поможет нам в процессе взросления и становления. Иногда контакт со смертью и есть самый эффективный способ ускорения собственного роста.

Контакт со смертью обладает потенциалом пробудить в нас истинное и безграничное сострадание, которое мы, возможно, не испытывали в своей жизни до этого.

26. Если умирающий сильно страдает, визуализируйте как все ваши духовные учителя и источники благодарности проливают свой очищающий свет на данного человека. Одновременно, визуализируйте умирающего в состоянии просветления, когда все чакры светятся соответствующими цветами, аура сбалансирована, и божественное солнце Внутреннего Гида излучает над макушкой свет бесконечного хорошего самочувствия и блаженства.

27. Активизируйте энергию сострадания представляя себя на месте умирающего.

Поставьте себя на место умирающего, прочувствуйте вашу собственную смерть и затем задайте себе вопрос – что бы мне потребовалось больше всего? Что мне больше всего понравилось бы? Чего бы мне хотелось больше всего от друзей стоящих напротив меня? Возможно мы почувствуем, что больше всего нам нужно чувство того, что нас любят и принимают такими, какие мы есть.

28. Установите физический контакт с умирающим человеком. Зачастую тяжело больные люди испытывают нехватку прикосновений, нехватку того, чтобы с ними обращались как с обычными здоровыми, а не больными людьми. Когда вы находитесь рядом с ними – держите их за

руки, смотрите им в глаза с улыбкой на лице, сделайте им легкий массаж, обнимайте их или дышите в том же легком ритме, что и они.

29. Критически важно умирать в осознанности, а не под действием наркотических препаратов в попытке избежать боли любой ценой. Для того чтобы объединиться с Изначальным Сознанием, мы должны умирать в осознанности, в как можно более ясном состоянии сознания, ясном мышлении и в спокойствии духа.

Всегда помните о таком свойстве боли как очищение кармы. Боль проявляется в тех зонах, где жизненная сила не может полноценно циркулировать в следствие кармических факторов (предыдущие причины). Боль приглашает нас позволить вещам происходить без привязки к ним.

30. Очень эффективный способ облегчить или освободить зоны сопротивления в теле, проявляющиеся в виде боли – безусловное прощение.

Вдохновите умирающего на то, чтобы он простил или попросил прощения у тех, кому он мог причинить боль. Чтобы помочь – напомните ему/ей, что у всех у нас в центре груди находится божественная частичка совершенства и когда мы прерываем контакт с ней, мы поступаем так по незнанию и совершаем ошибки.

Вдохновите умирающего очистить сердце прощением, а также не оставлять там ни малейшего следа ненависти или негодования. Для того чтобы действительно вдохновить человека на прощение, очень важно, чтобы помогающий был в состоянии делать это в его собственной жизни, в противном случае коммуникация не будет честной, а именно такой она должна быть с умирающим.

ПРАКТИКА ПРОЩЕНИЯ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ

Во всех религиях большое значение придается силе прощения и эта сила особенно необходима, когда кто-то уходит в иной мир. Когда мы прощаем других и получаем прощение для себя, мы очищаемся и полностью подготавливаемся к переходу через смерть.

Если умирающий не может встретиться с человеком, с которым существуют разногласия, предложите поговорить по телефону, или оставить голосовое послание, или написать письмо.

Если есть предположение, что человек, у которого умирающий хочет попросить прощения, не желает прощать, было бы не мудро побуждать к прямому контакту и общению, т.к. отказ простить может причинить еще большую боль. Готовность простить требует времени. Поэтому можно порекомендовать, чтобы умирающий оставил послание с просьбой о прощении, и тогда в момент смерти он/она будет знать, что сделал лучшее, что от него зависело. Зачастую простой акт извинения приносит неожиданную силу и глубокое умиротворение.

Что важно знать о прощении:

1. Прощение всегда первостепенно. Не оставляйте его на будущее.
2. Простите и отпустите без дальнейшей привязки. Если мы все еще продолжаем думать о ситуации, значит прощение не произошло.
3. Прощайте без условий и без ограничений. Если Вы говорите: «Я прощаю тебя сейчас, но если ты повторишь это снова, то я никогда больше тебя не прощу» - это не прощение.
4. Сделайте практику звуков для каждой чакры, чтобы повысить свою осознанность и чтобы намерение происходило из наивысшего уровня осознанности.
5. Соединитесь с Внутренним Гидом как со светом, льющимся из макушки через все тело. Этот свет очищает и освобождает от нетерпимости, привязки, отрицания и других негативных эмоций и позволяет ощутить бесконечно хорошее самочувствие и благодать.
6. Очистите ауру от раздражения, гнева или вины красно-оранжевым светом.
7. Затем пропустите через себя и наполните ауру бело-голубым светом, который расширяет возможности.
8. Представьте перед собой человека, у которого хотите попросить прощения или которого хотите простить. Увидьте его ярко сияющие чакры, корни от которых уходят глубоко в землю и оттуда наполняют каждую чакру соответствующим ярким светом. Услышьте звуки, излучаемые каждой чакрой, которые сливаются в гармоничную светящуюся ауру и увидьте золотой свет Внутреннего Гида, излучаемый из сердечного центра.
9. Громким голосом, из своего сердечного центра обратитесь к Внутреннему Гиду человека: «Я прошу прощения за любой вред, которые я причинил(-а) тебе осознанно или неосознанно». Или: «Я прощаю тебя

за все, что ты причинил(-а) мне осознанно или неосознанно». Повторите эти слова три раза, каждый раз с более глубоким чувством, от лица всей своей семьи (рода), обращаясь к человеку и всей его семье (роду).

И каждом случае добавляйте: «Прошу, чтобы все негативные энергии, созданные этой ситуацией, растворились в огне бесконечной любви, и мы получили полное освобождение».

10. Если эту практику выполняет умирающий человек и у него достаточно сил (физических, эмоциональных, ментальных), то слова прощения, возможно, лучше сказать лично, глаза в глаза.
11. Если человек, к которому мы обращаемся, отказывается простить, мы продолжаем предпринимать действия для исцеления отношений и отпуская ситуацию. В этом случае мы выполняем практику столько раз, сколько будет нужно.
12. В этой практике мы можем также обращаться к людям, которых уже нет в живых.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ

- Родственники и друзья практикуют медитацию со светом, воспринимая умирающего в состоянии прозрачной чистоты, в светящемся состоянии бесконечно хорошего самочувствия и счастья, в ярком свете Изначального Разума.
- Встречаясь лицом к лицу с опытом смерти, примите это как возможность глубже поразмышлять о непостоянной природе жизни и также углубить качество своих практик.
- Не старайтесь отстраниться и забыть о том, что происходит, впадая в ложные иллюзии, принимая средства, чтобы отключить разум или изнуряя себя чрезмерной работой или бессонницей.
- Детям всегда интересно все, что связано со смертью. Поговорите с детьми о смерти. Отрицание смерти начинается тогда, когда детей стараются держать подальше, как будто смерть является заразной болезнью или чем-то противоестественным.
Будьте деликатны в разговоре с ребенком и скажите правду. Ребенок не должен думать, что смерть это что-то странное, пугающее и касается только некоторых людей.

Позвольте детям по возможности принять участие в происходящем и ответьте честно на все их вопросы. Детская искренность и наивность может внести светлые ощущения, а иногда даже и юмор в процесс умирания и перехода.

- Поощрите детей получить благословение или последний совет от умирающего. Этим они дадут почувствовать умирающему, что его/её жизненный опыт высоко ценится.
- Попросите детей молиться за умирающего и дайте им почувствовать, что они делают действительно что-то полезное. Это отличная возможность рассказать им о трансцендентальной природе сознания; о том, как каждый человек должен практиковать в течение жизни, чтобы правильно пройти через опыт смерти; о том, как нужно жить с пользой для других, и как наши поступки влияют на процесс перехода.
- И когда смерть произошла, уделите ребенку особое внимание и расскажите о том, что наше существование не вечно.

РУКОВОДСТВО НА МОМЕНТ СМЕРТИ

- Смерть – это процесс, в котором мы вступаем в контакт с Изначальным Разумом во всей его силе появления. Смерть – это не болезнь, она должна быть окружена духовными символами и энергиями, которые напоминают нам об Изначальном Разуме.
- Дом – самое лучшее место для смерти.
- Лучшее положение тела для смерти – как можно ближе к земле, лицом на запад – направление захода солнца и отпускания.
- Если вы уже знакомы с Практиками Сновидений и определили для себя позицию, наиболее удобную для пересечения измерений, ложитесь в положение Тигра (на левый бок) или положение Дракона (на правый бок). Если не знаете, какое положение выбрать, ложитесь на правый бок. На правой стороне тела находятся определенные тонкие каналы, которые активируют правое полушарие мозга и способствуют восприятию света Изначального Разума. Эта позиция также помогает сознанию отделиться от физического тела через коронную чакру. Когда человек на последнем этапе умирания, чтобы не мешать процессу, нужно исключить шум и посторонние звуки, кроме молитв и мантр. Также можно произносить молитвы и мантры не вслух, а про себя,

фокусируясь на восходящем потоке Центрального Канала, поднимающемся к макушке и выше.

- Очень важно не тревожить умирающего в его последние минуты. Воздержитесь от попыток создать комфортное положение, постоянно прикасаясь к нему. Сознание больше не привязано к физическому телу, так что удобство и комфорт уже не имеют значения. Самое важное в этот момент – совершить вознесение сознания без помех и вмешательств.
- Когда человек уже близок к смерти и находится в больнице, очень важно попросить больничного персонал прекратить все процедуры и анализы. Убедитесь, что прекращены все инъекции и инвазивные процедуры, когда человек на последней стадии ухода. Иначе это может раздражение или разочарование, которые помешают опыту соединения с Изначальным Разумом.

В отделении реанимации очень сложно умереть в умиротворении и совершать духовные практики без помех. Иногда сложно организовать, чтобы к телу не прикасались до момента отделения сознания от тела. Поэтому умирающий или его родственники должны заблаговременно согласовать, что в последние моменты перед смертью, когда возможности выздоровления уже нет, больничного персонал отключит все приборы и мониторы, и оставит умирающего в полном покое.

Нужно убедиться, что больничного персонал знает и уважает волю умирающего, особенно когда умирающий не желает быть реанимирован. Также важно согласовать, что к телу умершего не будут прикасаться как можно долгое время. Чтобы это обеспечить, иногда приходится составить юридический документ.

- Постарайтесь не впадать в гнев, если соглашение не прикасаться к телу какое-то время, нарушено больничным персоналом. Здесь важен фокус на процессе перехода умирающего, а не на проблемах и заботах живущих.

Право правильно уйти из жизни – это право всех существ, которые воплотились в физическом измерении. Нет более альтруистичного намерения, чем помочь другому существу умереть правильно.

- Если рядом находятся несколько родственников и друзей, то они могут встать, взявшись за руки вокруг умирающего и тихо петь то, что идет от сердца, без страдания и сожаления. Можно петь мантры или молитвы, которые любил умирающий. Это пение позволит и умирающему и

провожающим держать свое сердце открытым и избежать накопления в нем страдания, боли и сожаления.

- Никто из находящихся возле умирающего в его/ее последние моменты не должен плакать или как-то иначе выражать негативные эмоциональные переживания. Все это тянет уходящее сознание вниз, когда оно должно, наоборот, вознестись. Если люди не могут сдерживать своих негативных эмоций, лучше чтобы они покинули место, где находится умирающий человек.
- Мы серьезно мешаем процессу трансцендентного перехода (умирания) когда:
 - Мы не отпускаем человека своими сожалениями о том, что он/она умирает
 - Просим человека не умирать, не покидать нас
 - Сожалеем по поводу ситуации этого человека
 - Делаем интенсивные практики, чтобы избежать смерти любой ценой
 - Стараемся облегчить страдания умирающего, используя инвазивные средства
- Многие люди умирают, находясь в коме. Но нужно иметь ввиду, что и в этом состоянии умирающий может полностью осознавать все происходящее, в том числе мысли и чувства окружающих. Это возможно потому, что процесс смерти – это освобождающий и очищающий опыт, в котором все лишнее и поверхностное отмирает, а чистота и ясность Изначального Разума усиливается.
- Находясь с умирающим, не нужно сидеть или стоять у нижней части его/ее тела, или у ног. Нельзя прикасаться к нижней части тела и ни в коем случае нельзя фокусировать внимание в направлении ног до тех пор, пока процесс смерти не завершится полностью.
Не кладите никакие религиозные объекты в ногах и в нижней части тела.
- Если внимание умирающего будет сфокусировано на нижней части тела, то его сознание может опуститься в нижние слои сознания. Нижние чакры проецируют сознание в измерения с низкими вибрациями, характеризующиеся негативными эмоциональными состояниями.
Рекомендуется направить внимание в коронную чакру. Если человек еще не умер, внимание направляется без касаний, только намерением. Только когда человек уже умер, можно аккуратно дотронуться до макушки, расположить религиозный объект в изголовье, пропеть AUM,

открывая восходящий поток через Центральный Канал и отправляя сознание умершего к свету и бесконечному благоденствию Изначального Разума.

- Если умирающий открыт для помощи, но не знаком с медитациями и энергетическими практиками, тогда более сведущий человек может ассистировать, произнося молитвы, мантры, проводя ритуалы и давая инструкции умирающему тихим спокойным голосом. Инструкции должны быть короткими, ясными, простыми и исходить из сердца. На этом этапе избегайте любых намеков на энергетические практики. Руководство должно быть направлено только на то, чтобы сфокусировать внимание на коронной чакре, следовании восходящему потоку AUM, отпуская все и напоминая, что он/она являются созданием света и бесконечного благоденствия.
- Родственники и друзья могут тоже визуализировать свет Изначального Разума, который очищает и возносит сознание умирающего, которое растворяется в свете бесконечного благоденствия.
- Важно, чтобы ассистирующий давал руководства умирающему, исходя из своего личного медитативного опыта и опыта контакта с Изначальным Разумом. Только обладая таким опытом помогающий может провести умирающего через весь процесс четко и ясно.
- Если присутствующие люди не знакомы с трансцендентными духовными практиками или отвергают их, то практики можно сделать в тишине про себя, стараясь не испытывать негативного отношения к людям, их не принимающим.
- Если ассистирующий знаком с практиками Распада элементов сознания (см. Приложение), пусть он/она опишет признаки распада элементов. Нужно объяснить умирающему, что все возникающие события и впечатления происходят из проекции нашего ума.
- Если умирающий практикует медитации, то ассистирующий может произносить мантры, молитвы, совершать ритуалы и давать руководства, относящиеся к процессу перехода.
- Если умирающий имеет большой опыт в медитативных практиках, чем ассистирующий, то ассистирующий остается во внутренней медитации и произносит молитвы тихо или на удалении, не вмешиваясь в процесс и позволяя умирающему делать практику в своем ритме.
- Ассистирующий не должен прикасаться к умирающему человеку, умеющему медитировать, чтобы не помешать.

- Очистите место, где происходил процесс умирания, поддерживая там свет Изначального Разума.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО СОЗНАНИЕ ПОКИНУЛО ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Сердце, находящееся в сердечном центре в центре груди, является определяющим фактором отделения сознания, а не отсутствие пульса, дыхания и сердцебиения.

Когда мы засыпаем, точно также как при умирании, сознание постепенно покидает тело через меридианы осознанности (nadis) в направлении сердечной чакры. Этот процесс занимает время, и если у умирающего ощущается тепло в сердечном центре, то это признак того, что процесс не завершен.

Когда тепло уходит из сердечной чакры, значит сознание полностью отделилось от физического тела. Тепло в сердце можно почувствовать не прикасаясь к телу.

Если умирающий являлся активным и сильным практиком, то он обладает особой духовной силой и тогда тепло в сердце может сохраняться до 49 дней после клинической смерти. Это признак того, что человек полностью погрузился в медитацию, и тонкое дыхание продолжается.

Пока в сердце покойного сохраняется тепло, нужно соблюдать покой и тишину, никто не должен входить в комнату, шуметь в доме, пока его/ее медитация не закончится. Не прикасайтесь к телу и не выносите тело пока сердечная чакра еще теплая.

Но если невозможно держать тело весь период, пока сохраняется тепло в сердце, из-за непонимания, споров и негативного восприятия со стороны родственников и окружающих, это может создать негативный кармический эффект для умирающего. Тогда будет лучше все-таки захоронить тело, направляя сознание к свету с восходящим потоком AUM. Самое главное – сохранять разум в покое и мире, в атмосфере гибкости и сочувствия, вместо противоречий и агрессии.

ИНСТРУКЦИИ, ЧТОБЫ ПРОВОДИТЬ СОЗНАНИЕ УМЕРШЕГО К СВЕТУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК СОЗНАНИЕ ПОКИНУЛО ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

1. Наилучший момент для выполнения этой практики тогда, когда дыхание и пульс остановились, но область сердца еще теплая. В этот момент сознание может присоединиться к измерению Изначального Разума прежде, чем попасть в иллюзорную ловушку нижнего измерения.
2. Ассистирующий в практике должен сесть в изголовье умершего. Не размещайте религиозные объекты около нижней части тела или в направлении к ногам умирающего.
Никто из близких людей не должен сидеть у нижней части тела умершего. В противном случае они будут тянуть сознание уходящего в нижние измерения.
3. Важно, чтобы помогающий предварительно поднял свое сознание на уровень выше обычного сознания, прежде чем начать действовать, используя намерение. Это выполняется при помощи корневых звуков (мантр) каждого из семи энергетических центров: для центра в промежности звук LAM; для сексуального центра звук VAM; для центра в солнечном сплетении RAM; для сердечного центра YAM; для горлового центра HAM; для хрустальной палаты AUM; и тишины для центра в макушке.
Звук AUM с последующей за ним тишиной повторяется до тех пор, пока внутри тишины не начнет проявлять себя тонкая энергия Изначального Разума в виде бесконечной благодати, неиссякаемого хорошего самочувствия и бесконечного счастья.
Если не выполнить этот начальный шаг по расчищению эмоциональных и ментальных препятствий, постепенно практика наполнится сомнениями, мешающими эмоциями и импровизациями, которые возникнут в процессе расставания.
4. Необходимо выработать ясное намерение о том, что должно быть сделано. В этой практике намерение состоит в том, чтобы помочь сознанию покойного признать, что в своей истинной сути он является созданием света, главными внутренними качествами которого являются бесконечно хорошее самочувствие, неистощимое благополучие и неограниченное счастье. Цель практики не может быть достигнута, если возвращая свое сознание в первом шаге мы не соединились с нашей Изначальной Природой.
5. Изначальная Природа или Изначальный Разум можно представить в виде сферы, звезды или солнца, состоящего из насыщенного золотого света, излучающего чувство полного и неиссякаемого благополучия. Либо

Изначальный Разум можно персонифицировать в виде божества, если мы выполняем практики с Буддой, Кришной, Христом, Девой Марией и т.д. Этот образ помещается высоко над головой и оттуда излучает золотой свет и интенсивное чувство благополучия и прекрасного здоровья. Необходимо помнить, что эта практика работает не только со светом, но и с интенсивными позитивными ощущениями.

6. Представьте умершего в виде божества, вместо того, чтобы видеть его больным или умершим. Визуализируйте его сияющим, чистым и излучающим позитивные качества Изначального Разума.
7. Представьте все чакры умершего излучающими яркие цвета и корневые мантры, а центральный канал правильно выстроенным.
8. Представьте свет Внутреннего Гида в центре его груди.
9. Представьте сущность сознания умершего в виде бело-красной жемчужины в центре Внутреннего Гида в центре груди.
10. Визуализируйте высоко наверху золотое солнце Изначального Разума.
11. Чувствуйте все позитивные качества Изначального Разума, излучающиеся во всех направлениях от умершего.
12. Полное имя умершего произносится твердым, командным голосом, чтобы призвать внимание сознания, которое может находиться в спящем состоянии.
13. Когда происходит распад пяти элементов, которые связывают сознание с физическим планом, начинается распад тонких тел: энергетического тела с системой меридианов и распадом центрального канала; эмоционального тела, в котором подавляющее большинство людей оказываются в ловушке; ментального тела, в котором сознание некоторых людей остается в замкнутых кругах идей и повторяющихся изображений и т.д.

Когда мы твердо произносим имя покойного, это разбивает оковы эмоций или видений в которых запутывается сознание как во сне.

После названия имени покойного мы сообщаем ему/ей о переходе, который состоялся:

- а) Твое сознание отделилось от физического тела в таком-то месте и в такое-то время
- б) Ты - создание света, твоя истинная природа - бесконечное благополучие

- с) Для тебя создан центральный канал света в таком-то месте (если практика выполняется через некоторое время после смерти и исчезновения физического тела).
 - d) Со звуком АУМ поднимайся к яркому свету твоей Изначальной Природы.
 - e) Твоя Истинная Природа - это бесконечное хорошее самочувствие, благополучие и счастье.
14. Мы позволяем звуку АУМ подниматься из глубины Земли через центральный канал в направлении божественного света Изначального Разума.
15. Пойте АУМ громким голосом или про себя, поднимая бело-красную жемчужину, которая представляет собой сознание покойного, из центра груди к свету Изначального Разума над его головой.
16. После одного или нескольких АУМ мы призываем сознание покойного следовать этому звуку, твердо произнеся: "Следуй за светом!"
Повторяйте процесс столько раз, сколько подскажет ваш Внутренний Гид, или пока вы не чувствуете, что сознание поднялось к свету и в окружающем вас месте создается ощущение пустоты.
17. Сохраняйте состояние Изначального Разума максимально долго с интенсивным чувством альтруизма в себе.
18. В конце практики практикующий повторяет для себя улыбку благодарности земле, чтобы активировать восходящую энергию, которая поднимает сознание, и затем посылают улыбку Изначальному Разуму.
19. Практикующий повторяет для себя корневые мантры для каждой чакры, соединяясь с Изначальным Разумом.
20. Мы заканчиваем практику, наполняя золотым светом Изначального Разума нижний котел, где он концентрируется в жемчужину, которая объединяет и сохраняет все, что было сделано.
21. В конце практики мы посвящаем любую пользу от этой практики всем созданиям, чтобы они могли реализовать свое самое высокое предназначение - осознание Изначального Разума - бесконечного благополучия, незатронутого эмоциями или ограничивающими идеями.

ПОВЕДЕНИЕ АССИСТЕНТА И РОДСТВЕННИКОВ ПОСЛЕ СМЕРТИ

- В то время как кто-то умирает и в дни после смерти, важно чтобы близкие люди покойного воздерживались от отрицательных мыслей и

чувства привязанности к покойному. Воспользуйтесь возможностью, чтобы взрастить в себе светлое отношение к покойному.

Если не возможно избежать возникновения отрицательных мыслей и отношения, мы должны воздержаться от выражения их в словах или действиях. Когда эти мысли и чувства возникают, нам необходимо немедленно замещать их мантрами и ярким светом, текущим сверху через центральный канал.

Воспользуйтесь шансом, чтобы усилить личную практику работы с отрицательными эмоциями и прощением.

Если печаль затрагивает вас глубоко, усильте дыхательные практики, сделайте Исцеляющие Звуки, и медитируйте о положительных качествах покойного, или о наивысших моментах, которые вы прожили вместе с ним, чувствуя радость от того, что это внесло в вашу жизнь.

- Попробуйте не носить траурную одежду, плакать или сожалеть. Эмоции, такие как печаль и горе имеют тенденцию тянуть вниз сознание покойного и не поддерживают процесс трансцендентального перехода, который и имеет самое важное значение. Помните, что в центре внимания все еще находится умерший, не только вы сами.
- Также важно не раскапывать темную сторону жизни покойного, сплетничать о его/ее плохих действиях или даже иметь эти мысли в наших умах.
- Избегайте таких мыслей, как “теперь этот человек умер и я разбогатею” или “наконец он/она ушел(-а), и теперь я свободен”. Такие мысли генерируют огромную отрицательную карму для людей, которые производят их.
- В течение нескольких дней после смерти держите имущество покойного в том же месте, где они раньше были. Таким образом, мы не потревожим его/ее сознание, если оно находится все еще в измерении, близком к физическому.
- Наблюдайте сны в течение периода после смерти, чтобы заметить, появляется ли покойный в них, как будто он или она жив(-а), или обращается за помощью. Это могут быть знаки, что сознание находится близко к физическому измерению в нижне-астральном измерении. В этом случае мы должны повторить практику направления сознания к свету с еще большим количеством энергии и альтруистическим желанием помочь.

- Если мы чувствуем, что покойный все еще присутствует, если мы слышим его речь или замечаем его образ боковым зрением, необходимо повторить практику направления сознания к свету, сделав цель практики еще более ясной и подняв практику на более высокий энергетический уровень.
- В доме, где жил умерший, мы делаем практики очищения. Первый уровень - это физическая расчистка пространства. Необходимо переделать, выбросить или сжечь вещи покойного. Мы делаем это в альтруистическом духе, чтобы способствовать процессу перехода, в котором находится сознание покойного. Мы не делаем это очищение с отрицанием, отвращением, презрением или в критическом состоянии ума.

Мы продолжаем далее энергетическим, эмоциональным и ментальным очищением дома, делая мантры и устанавливая новый центральный канал в каждой комнате с обновленными целями.

Если это возможно, что мы изменяем дизайн помещения, удаляя объекты, вызывающие сильные воспоминания о покойном. Особенно избегайте иметь фотографии покойного, выставленные на обозрение. Очистите дом при помощи 5 элементов: огонь и дерево - поджигание благовоний; вода - опрыскивание ароматной водой с эфирными маслами; металл - звук колоколов или записи мантр или музыки, которая понимает на более высокий вибрационный уровень, земля и растения - новыми растениям и цветы, которые символизируют возрождение.

- Сделайте завершающую церемонию спустя несколько недель после смерти, возможно в следующее полнолуние, во время которой отпустите с глубокой благодарностью весь совместно прожитый опыт. Используйте эту возможность, чтобы помедитировать о непостоянстве жизни, неизбежной природе смерти, ценности нашего человеческого воплощения, как возможности преодолеть препятствия и осознать Изначальный Разум.

СОЗНАНИЕ УМЕРШЕГО ПОСЛЕ СМЕРТИ

- Смертью управляет принцип освобождения. Происходит удаление всего лишнего, пока наш разум полностью не проявит себя. То, что проявится и есть то, чем мы стали. Привычки проявляются с огромной

интенсивностью, которую невозможно контролировать при помощи мысли.

Разум - это комбинация привычных тенденций, накопленных за бесчисленное количество жизней. Наш разум не является простым отражением опыта этой жизни. Он смоделирован силой наших привычных тенденций, которые мы приобрели в течение бесчисленного количества жизней.

- - Ценные знания и учения могут наполнять наше сознание, но если они не были полностью использованы в жизни, чувство раскаяния усиливается и становится глубоким мучением от осознания потерянных возможностей.
- Опыт промежуточного состояния возникает из нашего сознания, нет никакого внешнего фактора. Нет никакого суда, никакого наказания извне, потому что все, что испытывает сознание, рождается из тотальности нашего разума, особенно из того, что отрицалось или скрывалось.
- Сознание покойного может находиться в состоянии сна, в котором он/она не осознал(-а), что смерть произошла и что он/она не находится более в физическом измерении. Это состояние может продолжаться в течение многих недель, месяцев или лет.
Если человек умер в негативном эмоциональном состоянии, очень вероятно, что его сознание было спроецировано в ниже-астральное измерение, где преобладает состояние разделения, характеризующее все негативные эмоции.
- Ясность сознания, которая проявляется как плотность физического тела, исчезает после смерти и это усиливает любое качество, которое было развито в течение жизни, будь оно положительным или отрицательным. Поскольку происходит контакт с ментально-психическим уровнем, усиливаются ментальные и психические способности, позволяющие считывать мысли и чувства живых людей. Негативные мысли или чувства по отношению к покойному, могут стать фактором, провоцирующим отрицательную реакцию. Поэтому после того, как смерть произошла, живущие должны стараться воспроизводить только положительные мысли и воспоминания о покойном.
- Таким же образом мы прилагаем усилие, чтобы пребывать в положительном состоянии духа. Мы также прикладываем большие усилия, чтобы преодолеть печаль, способствовать положительному

настроению и углубить энергетические практики, выполняя дыхательные практики, растягивание, Исцеляющие Звуки, Гармонизацию Пяти Элементов. Мы выполняем эти практики с альтруистичным намерением, посвящая плоды наших усилий в пользу покойного в его опыте прохождения промежуточного состояния.

Преодолевая печаль важно использовать эту возможность, чтобы исследовать ее причины. Возможно, мы осознаем, что нам грустно из-за привязанности, которая не позволяет событиям происходить естественным образом. Возможно, мы поймем, что в нас есть желание, чтобы вещи происходили тем или иным образом, но если они так не происходят, то возникает отрицание или отсутствие принятия, которые привязывают нас к определенным моделям поведения.

Мы отпускаем чувство печали принимая его таким, какое оно есть, без отрицания и без привязки; не отказываясь от него как от негативного чувства и не привязываясь к нему, как к проявлению любви.

Мы можем думать: “Да, Мне грустно. Это признак моей любви и уважения к моему дорогому человеку. Как прекрасна эта память и наша связь. Как мне повезло, что этот человек был в моей жизни!” Как только мы испытываем печаль как положительное чувство, она преобразовывается в причину счастья, а боль трансформируется в целительную энергию.

Каждый раз, когда чувство печали и потери возвращаются, мы можем сказать себе: “Если у меня будут печальные чувства наряду с печальными мыслями и образом моего любимого человека, это затронет его/ее отрицательно в его/ее опыте прохождения промежуточного состояния. Значит я должен(-а) остановить их и вырабатывать позитивные чувства”. Такое понимание и осознанность помогут остановить поток печальных чувств.

- Для тех, кто испытал утрату родственника или друга, чрезвычайно важно помнить, что смерть любимого человека не конец его существования. Человек не физическое тело. Сознание не ограничено опытом смерти. Есть непрерывность сознания. У всего есть предыдущая причина; жизнь - причина испытать смерть, и смерть - причина испытать новую жизнь.
- Если покойный страдал от болезни, смерть - прекрасная возможность преодолеть страдание и воплотиться в лучшей инкарнации, в которой он может преодолеть препятствия на пути к осознанию своей истинной

природы, к осознанию того, что он является созданием света и бесконечного благополучия.

- Самая большая помощь для покойного - это действия живущих, особенно родственников и самых близких друзей. Самая эффективная практика - это очищение и центрирование сознания при помощи мантр, молитв, медитаций и альтруистических действий от имени покойного. Любые действия вызывают реакцию. Позитивные действия производят положительные реакции, которые проявляются как способность достигать своих целей.

Позитивные шаги, которые мы посвящаем благополучию ушедшего человека, являются самыми сильными действиями, которыми мы можем ему помочь. Одновременно, эти действия увеличивают нашу положительную карму и вдохновляют других делать то же самое.

- Позитивные действия от имени покойного, которые производят положительную энергию реакции:
 1. Культивировать мысли и действия, наполненные великодушием, самодисциплиной, терпением, усердием и созерцанием.
 2. Помогать другим, спасти жизни, быть полезными.
 3. Практики очищения, чтобы преодолеть эмоциональные и умственные препятствия
 4. Проводить обучение
 5. Делать пожертвования
 6. Предоставлять убежище и приют
 7. Спонсировать церемонии и действия, которые вызывают положительные состояния
 8. Спонсировать или создавать объекты, которые вдохновляют расти духовно, такие как статуи, картины и храмы.
 9. Строительство дорог и пристанищ, чтобы облегчить паломничество в священные места или места проведения ретритов.
 10. Помогать другим существам в процессе умирания и трансцендентального перехода.

ПОМОГАТЬ КОМУ-ТО В ПРОЦЕССЕ СМЕРТИ ПОЛЕЗНО

- Смерть заставляет нас задуматься о своей жизни, таким образом, это опыт, который усиливает осознанность.

- Забота о другом человеке во время смерти заставляет нас осознать свою смертность, хрупкость и эфемерность природы жизни и недостаток ресурсов, действительно полезных, чтобы уверенно и сильно пройти этот опыт.
- Смерть заставляет нас размышлять о непостоянстве всего, что мы считаем важным.
- Смерть приводит к размышлениям, благодаря которым мы изучаем более тщательно цели, которые мы поставили перед собой.
- Смерть заставляет нас задуматься о наших отношениях и наших эмоциях.
- Каждый умирающий человек - это учитель, который дает всем людям, помогающим ему в этом процессе, возможность преобразовать себя через развитие сострадания.
- Сострадание - это нечто активное, это - желание выполнить все возможное, чтобы уменьшить страдание других, не только нежное чувство. Сострадание - это не просто чувство симпатии или заботы о человеке, который страдает, это не только сердечная привязанность к человеку перед Вами, не только ясное понимание потребностей и боли человека, это также практическая решимость сделать все возможное и необходимое, чтобы помочь ослабить страдания человека. Сострадание не является истинным, если оно не активно.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Последовательность и сигналы распада элементов сознания в начале процесса смерти.

Следующие сигналы могут появляться со временем, когда элементы сознания слабеют:

1) Земля [промежность] растворяется в Воду [сексуальный дворец]: Миражи

Чувство тяжести

Впалость щек

Темные пятна появляются на зубах

Затуманенное зрение

Худоба

Физическая сила исчезает

Глаза не могут открываться или закрываться

Падения, неспособность двигаться

Девять отверстий для выведения отходов тела
Тяжесть, как будто гора навалилась
Разум возбуждается и затем впадает в сонливость или опьянение
Звук разрушающихся распадающихся гор
Миражи заполняют ум

**2) Вода [сексуальный дворец] растворяется в Огне [солнечное сплетение]:
Дым**

Сухость на губах
Жажда
Ощущение, как будто человек плышет
Почечная недостаточность
Слух исчезает
Цвет лица исчезает
Чувство удушья, асфиксии
Сухость в глазницах
Сухость в горле
Проваливаются ноздри
Дрожь или неосознанные движения
Звук разбивающихся огромных волн
Дым заполняет видение

**3) Огонь [солнечное сплетение] распадается в Воздухе [сердце]:
светящиеся искры, светлячки**

Холод
Пропадает зрение
Остановка печени
Исчезает чувство вкуса
Неспособность переваривать
Неспособность обратить внимание на людей вокруг
Кровотечение из носа
Если человек жил недобродетельной жизнью, теплота тела течет вниз от головы к ногам. Если жизнь была альтруистичной, теплота тела распадается в направлении от ног к макушке.
Теплый пар выходит из макушки.
Звук горения огня
Чувство, как будто человек сгорает в огне

Искры, светлячки и вспышки света заполняют видение

4) Воздух [сердце] в направлении Пространства или Акаш [горло]: стабильный и тусклый свет, как свеча в большом темном месте

Короткое дыхание

Длинный выдох

Трудное дыхание

Остановка дыхания

Язык становится синим

Остановка легких

Последний вздох

Тонкое дыхание продолжается

Глаза закатываются назад

Осознание внешнего мира прекращается

Голова падает. У великих практикующих голова остается в вертикальном положении и сердечный центр остается теплым так долго, сколько они соединяются с Изначальным Разумом.

Акаш, развитый посредством медитации и спокойного ума, поддерживает опыт осознания Изначального Разума

Если жизнь была добродетельной, появляются приятные видения. В противном случае ужасающие галлюцинации и видения дестабилизируют ум.

Звук урагана, большого ветра, охватывающего мир и сознание

Прогрессивное затемнение сознания до полной темноты

Полезные книги:

- Далай Лама: Advice on Dying
- Согьял Ринпоче: Тибетская книга жизни и смерти
- Von Franz, Marie-Louise: On Dreams & Death: A Jungian Interpretation. 1990

“Осознание смерти - это самая основа пути. Пока вы не развили эту осознанность, все другие практики будут затруднены”.

14-й Далай-лама

15 главных шагов для развития практики трансцендентального перехода:

1. первый шаг - признать огромный потенциал, которым обладает земная жизнь для духовного роста.
 - Смертью управляет принцип освобождения, не ограничения. Происходит освобождение от всего лишнего, пока наш разум не останется обнаженным во всей своей целостности.
 - То, что проявляется во время смерти - это то, кем мы стали и кто мы есть.
2. Осознать, что есть другая жизнь после того, как мы оставляем физическую реальность
 - Непрерывность сознания - это главный аспект в трансцендентном переходе.
 - Непрерывность сознания основывается на предпосылке, что у всего есть предыдущая причина.
 - Сознание состоит из моментов с разрывами между ними, через которые сияет чистота Изначального Разума.
 - Смерть - это отделение сознания от физического тела
3. Признать, что есть высочайшая функция сознания [Внутренний Гид], с которым происходит контакт в состоянии сна
4. 4 - Проясните намерение для практики
 - День смерти - самый важный день в нашей жизни. Все мы хотим умереть хорошо.
 - Большинство людей не обучалось тому, как умереть хорошо или как жить хорошо
5. Расчистите препятствия, физические, эмоциональные, умственные, культурные, религиозные, которые препятствуют осознанию нами нашей Изначальной Природы.
 - Расчищение препятствий выполняется для того, чтобы быть способными соединиться с Изначальным Разумом часто - когда мы засыпаем и каждый раз, когда мы делаем Смягчающую Улыбку.
6. Развивать верхне-астральное измерение или оставаться в Изначальном Разуме.
 - Наблюдайте свои сны чтобы знать, в каком измерении вы живете.
 - Когда сны становятся более мирными и радостными, мы чаще находимся в Верхнем Астральном измерении.
7. Научиться засыпать в состоянии силы, развитой при помощи практик сновидений, являющихся тренировочной основой для трансцендентальной практики.

8. Изучайте, как работать с намерением [центральный канал]
9. Развивайте осознанность в состоянии сна
10. Развивайте способность воспринимать глубже внешних проявлений и понимать единство во всем окружающем
 - Опыт бардо происходит сам по себе. Нет воздействующих внешних факторов
 - Нет никакого суда или наказания в бардо
 - Чувство разделения - самое большое препятствие в бардо
 - Тенденция отрицать и тенденция обвинять других укрепляют чувство разделения и восприятия явлений, как будто они возникают извне
 - Смерть в негативном состоянии - источник возникновения опыта видения кошмаров
11. Развивайте способность отпускать и принимать, вручая себя в руки Внутреннего Гида без сопротивления
12. Выполняйте практику основных мантр по чакрам
13. Откройте для себя источник очищения и благословения
14. Изучите стадии смерти
15. Производите альтруистические намерения и действия в мире

****** ПРАКТИКА ПОТОКА СВЕТА ******

Я хочу воспользоваться возможностью, чтобы еще раз изложить важные элементы практики Потока Света.

1. Прежде, чем предпринимать действия, используя намерение, важно поднять уровень сознания выше обычного уровня, в котором мы оперируем на настоящий момент. Это достигается путем выполнения исцеляющих звуков для каждого энергетического центра, начиная от промежности со звуком LAM; сексуального дворца, VAM; солнечного сплетения, RAM; сердца, YAM; горла, HAM; Хрустальной Палатой, AUM; и заканчивая макушкой, в которой звучит тишина, следующая за AUM. AUM с постоянно усиливающимся качеством тишины необходимо повторять до тех пор, пока из состояния тишины не начнет проявлять себя тонкая энергия Изначального Разума в виде бесконечного Счастья, неограниченной Радости и безусловного Благополучия. Если этот начальный шаг, расчищающий препятствия на эмоциональном и умственном уровнях, не сделан, практика постепенно ухудшается сомнениями, вмешивающимися эмоциями, импровизацией,

являющейся результатом состояния разделенности и эгоизма, и проявляющейся в виде произвольных идей о том, как продолжить практику. Со временем возникает риск отказа от практики в целом как от неэффективной практики.

2. 2. Сделайте ясным свое намерение об окончательной цели практики. В практике Потока Света намерение состоит в том, чтобы, в первую очередь, направлять сознание покойного таким образом, чтобы он смог осознать естественную природу Изначального Разума в виде бесконечного Счастья, неограниченной Радости и безусловного Благополучия. Эта главная цель практики не может быть достигнута, если в первом шаге подъема своей осознанности, мы не смогли испытать состояние Изначального Разума.
3. Изначальный Разум можно представить в виде сферы, солнца, звезды насыщенного золотого света, излучающий сильное чувство бесконечного Счастья, неограниченной Радости и безусловного Благополучия. Либо можно персонифицировать Изначальный Разум в виде божества, такого как Будда, Кришна, Дева Мария и так далее.
Образ Изначального Разума находится на большой высоте выше макушки и излучает золотой свет с интенсивным чувством неограниченного Счастья. Важно, чтобы Изначальный Разум был испытан как Свет, плюс интенсивное чувство неограниченного Счастья, плюс Тишина. Эта практика работы не только со светом.
4. Полное имя покойного называют твердым, командным, громким голосом, чтобы ориентировать сознание, которое может находиться в состоянии сна и неспособно распознать, что оно отсоединилось от физического измерения. Когда мы спим и в момент смерти, сознание отделяется от физического измерения и физического тела, и направляется в тонкую реальность подсознания. Когда происходит распад пяти элементов, привязывающих сознание к физическому плану, начинается распад тонких уровней: распадается энергетический уровень с системой меридианов и центральным каналом. Следующий уровень эмоциональный, в котором большее число существ застревает во время смерти из-за неразрешенных эмоций. Затем следует ментальный уровень, в котором сознание может застрять в порочном круге повторяющихся изображений и идей.
Цель называния имени покойного твердым, командным тоном, состоит в рассеивании чар сна, в котором может находиться сознание. Когда мы

находимся в подсознательном, любой командный голос воспринимается исходящим из собственного сознания и становится командой для сна, отражающей в реальности то, что озвучивается.

5. После называния имени покойного ему сообщают о состоянии перехода, который происходит. Каждый из нижеследующих пунктов озвучивают командным голосом, чтобы именно такая реальность проявилась в сознании покойного:
 - a) Ты покинул физическое измерение в такой-то день в таком-то месте.
 - b) Ты - создание света и принадлежишь свету
 - c) Для Тебя создан Поток Света, центральный канал, находящийся в таком-то месте
 - d) Со звуком АУМ иди к Золотому Свету твоей Изначальной Природы
 - e) Твоя Изначальная Природа - бесконечное Счастье, неограниченная Радость и безусловное Благополучие.
6. Звук АУМ идет из-под земли, проходя через Столб Света в направлении вверх к золотой сфере или изображению Изначального Разума наверху.
7. После нескольких АУМ необходимо твердо повторить указание покойному возрастая наверх к Свету “Следуй за Светом!!!”.
8. Практику необходимо повторять, пока не появится чувство вакуума или пустоты.
9. Практикующий теперь делает практику для себя: Смягчающую Улыбку благодарности к Земле за энергию возрастания, поднимающую сознание и улыбку благодарности Небу за дар Божественного Света.
Необходимо повторить корневые мантры для каждого энергетического центра, чтобы еще раз сознательно соединиться Изначальным Разумом и наполнить котел Золотым Светом.
В котле Золотой Свет медленно концентрируется в жемчужину, обладающую объединяющей способностью, усиливающей и продолжающей все, что было сделано.
10. В конце любая выгода, произведенная практикой, посвящается всем существам, воплощенным в физической или тонкой форме, чтобы они осознали свою Изначальную Природу, как , незатронутые ограниченными эмоциями или узкими представлениями.

Я воспользуюсь этой возможностью, чтобы поздравить вас всех за вашу смелость в выполнении этой практики и сильное намерение. Ваши усилия

создают огромную пользу на многих уровнях и одновременно расширяют дорогу, которая всем нам предназначена, чтобы пройти через этот мир. Практика Потока Света, каждый раз, когда она выполняется, оказывает неизмеримое положительное влияние на нашу личность и родовую структуру, в которой мы родились. Как мы знаем, родовая структура простирается во времени и пространстве, включая в себя все человечество. Как говорится в И-Цзин в триграмме Ветра, сейчас наступило время пойти глубоко в то, что мы делаем. Место, куда мы должны глубоко погрузиться - это наше собственное сердце, путь к которому лежит через сердце мира.